# PLAN ALIMENTICIO EN DISFUNCIONES DIGESTIVAS



El objetivo de los cambios en la alimentación se basan en aprender que alimentos son saludables y nutritivos. También en aprender a elegir calidad, con el fin de apoyar el equilibrio del metabolismo.

Estos cambios en los hábitos alimenticios brindan un enfoque hacia la Nutrición Funcional; es decir, enseña a los pacientes a ser conscientes de cómo los alimentos podrían estar afectando su estado de salud o contribuyendo al desarrollo de enfermedades crónicas, y los alienta a desarrollar una relación saludable con los alimentos.

## OBJETIVO DE LOS CAMBIOS ALIMENTICIOS:

- **REDUCIR LA INFLAMACIÓN**
- **REDUCIR LA CARGA TÓXICA**
- **REDUCIR ANSIEDAD Y ADICCIONES ALIMENTICIAS**
- **INGERIR ALIMENTOS DE BAJO IMPACTO GLUCÉMICO**
- **BRINDAR APOYO A LA FLORA INTESTINAL**
- **SUMINISTRAR ALIMENTOS CON ACCIÓN ANTIOXIDANTE**

## Conceptos importantes que aprender:

**Los carbohidratos o hidratos de carbono dentro del organismo se transforman en azúcar y éstos en exceso son los que elevan el colesterol y nos llevan a aumentar de peso.**

**El exceso de Carbohidratos produce Inflamación generalizada del organismo, además de elevar niveles de Triglicéridos en sangre (no son SOLO las grasas que lo elevan).**

**A su vez, el exceso de carbohidratos en la comida afecta el pH de la sangre. El pH es el valor que indica si la sangre esta ácida o alcalina. En estado normal o de equilibrio, el pH de la sangre es ligeramente alcalino. Por ende, cuando éste es afectado por los alimentos (carbohidratos - harinas y proteínas en exceso); se vuelve ácido, produciéndo un desbalance.**

**El desbalance del pH hacia la acidez, favorece la proliferación de hongos y flora patógena tanto intestinal como genital u oral. Además, la acidez produce inflamación de todos los tejidos del organismo (estómago, intestino, colon, articulaciones, sistema nervioso, etc).**

**TENER EN CUENTA:**

La leche que se debe tomar es de almendras, leche de coco (sin azúcar).

Usar aceite de oliva, o aceite de coco para cocinar o para aderezo.

Comer la fruta. NO tomar jugos.
NO SODAS, ni de dieta.

Usar sal marina

**OPCIONES DE DESAYUNOS (ALTERNAR)**

- Aguas aromáticas, Té verde, manzanilla, anís, orégano, cúrcuma, jengibre (sin azúcar) y que sean **NATURALES** (no comprados en bolsita del supermercado).
- Fruta (pera, guineo, papaya, sandía, manzana verde, durazno, frambuesas, uvas, blueberrys, kiwi, mango, frutilla, mandarina, piña, etc). **NADA DE LATA**. Se pueden acompañar con chía
- Huevos revueltos / tortilla de huevo con vegetales (tomate, pimientos, medio aguacate)
- Huevos Duros enteros (2) / Huevos de codorniz de 2 a 4 unidades
- Verde al horno o tipo tigrillo
- ½ Maduro asado **(SIN QUESO)**
- Galletas marca **SALMA** (las venden en el Supermaxi)
- Tortilla de Yuca o Verde **(SIN QUESO)**
- Batido proteínico natural:
    - ½ aguacate
    - ½ guineo o 1 manzana verde o frutillas o moras (fruta al gusto)
    - jengibre al gusto
    - Una rodaja de sábila (pequeña)
    - ½ taza de agua de coco o de leche de almendras o leche de coco
    - 1 sobre de Glutapak 10
    - un poco de hielo
    - licuar





**OPCIONES DE ALMUERZO:**

- VEGETALES SIN PIEL Y AL VAPOR: zanahoria, vainitas, aguacate, perejil, albaca, acelga, espinaca, remolacha, alfalfa, alcachofas, berenjena al horno; con aceite de oliva y vinagre blanca.
- SOPAS: Sin fideo, sin arroz. Caldo de Gallina Criolla (con perejil, cilantro, apio) Con la presa.
- **CREMAS** (sin leche de vaca, sin queso)**:** de zanahoria, de tomate, de zapallo. En la crema se pueden agregar desmenuzadas las proteínas (pollo, pavo, pescado). Se puede agregar 1 cucharada de aceite de oliva a la crema para aumentar la ingesta de grasas buenas.

  Agregar vegetales a las cremas para aumentar nutrientes (variarlos): apio, nabo, tomate, cebolla blanca, perejil, cilantro, albaca, acelga, espinaca, rúcula, alfalfa; con aceite de oliva.
- Tambíen se puede comer Encebollado (**SIN PAN**), (si no tolera la cebolla, ingerirlo sin cebolla)
- Combinado con 1 solo tipo de carbohidrato: papa, zanahoria blanca (puré), yuca al horno, ½ verde al horno, camote al horno. **NO arroz de ningún tipo.**
- Proteínas a escoger: pescado, pollo, pavo, pato, cordero, champiñones, calabaza, salmón, aguacate. **NADA EN LATA.**

**OPCIONES DE CENA**

- Cualquier tipo de té natural (no de bolsitas)
- Alcachofas, espárragos salteados con aceite de oliva
- Berenjenas al horno en aceite de oliva, pimienta negra, sal y ajo al gusto
- Proteínas a escoger: pescado, carne de aves (pollo, pavo)

**ENTRE COMIDAS:**

- Colada de plátano o manzana con canela
- **Pudin:** manzana hecha puré y se agrega 1 cucharadita de chia y se la deja remojar para que se ponga suave. También el pudin puede ser hecho con guineo majado
- Gelatina light con frutas picadas: durazno, pera, ½ taza de uvas, medio guineo
- Te de cualquier tipo (natural, NO bolsitas)
- Camote horneado
- Un batido de proteínas (arriba descrito)

**HIERBAS Y ESPECIES CON LAS QUE SE PUEDE COCINAR**

- Jengribre
- Cúrcuma
- Canela
- Clavo de Olor
- Hojas de Salvia
- Pimienta
- Sal Marina
- Romero
- **NO** usar condimentos como ajinomoto, cubito maggie, salsa inglesa, salsa de soya, etc

# **NO COMER**

- **PAN (HAMBURGESAS INCLUIDAS), NI PAN INTEGRAL, NI DE MASA MADRE**
- **PAN DE YUCA**
- **LECHE, QUESO, YOGURT, HELADOS (SOLO LOS DE AGUA QUE NO TENGAN LECHE)**
- **GALLETAS (EN TODAS LAS PRESENTACIONES, NI INTEGRALES) SOLO LAS SALMA**
- **CEREALES DE CAJA (GRANOLA, MUESLI, KELLOGS, NESTLE, ETC)**
- **NO MIEL**
- **FIDEOS (solo los marca Oriental están permitidos)**
- **EMPANADAS**
- **ROSQUITAS**
- **MUFFINS**
- **TORTAS NI TARTAS DE SAL O DULCE**
- **POSTRES QUE TENGAN MASA DE HARINA O LECHE**
- **PIZZA**
- **TOSTITOS, RONDITOS, K-CHITOS, PAPAS (NI NADA DE ESOS PRODUCTOS QUE VIENEN EN FUNDA)**
- **AVENA EN HOJUELAS**
- **AVENA POLACA, QUAKER, ETC**
- **MOROCHO**
- **CERVEZA, COCTELES COMO MARGARITAS**
- **JUGOS EN CARTÓN**
- **EMBUTIDOS (SALCHICHA, PEPERONI, TOCINO, JAMÓN, MORTADELA, ETC)**
- **CHOCOLATES (MILKYWAY, KIT KAT, TWIX, ETC)**